

Toolbox:

#Toolbox “Meine 10 Vertrauten”

Blicke zunächst auf die linke Spalte. Trage dort Personen ein, die Du aufsuchst und konsultierst, um wichtige Entscheidungen zu treffen - sowohl beruflich als auch privat.

Als zweiten Schritt trage bitte ein, welchen Vielfaltskategorien Deine Vertrauten angehören.

Meine Vertrauten	Geschlecht	Soziale Herkunft	Alter	Sexuelle Orientierung	Hautfarbe	...
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Dritter Schritt: “Was fällt Dir auf?”

Vergleiche Dich selbst und Deine Vielfaltsmerkmale mit denen Deiner Vertrauten. Haben sie eher Dein Geschlecht, Alter, Herkunft?

Wie sieht die Verteilung aus?

Diese Übung zeigt meist anschaulich, dass es total menschlich ist, sich mit Menschen zu umgeben, die uns ähnlich sind. Das ist auch an sich kein Problem. Es ist nur wichtig, sich darüber bewusst zu sein und zu reflektieren, welche Auswirkungen dies hat und zukünftig gegenzusteuern, um auch Kontakt und Meinungen von Dir unähnlichen Personen einzuholen.